

МЕТОДИКА САМОАКТИВАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГОТОВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Радчикова Н.П.¹, Одинцова М.А.²

¹Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова,
Москва,

²Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва,
nataly.radchikova@gmail.com; mari505@mail.ru

Аннотация. Предлагается рабочее определение самоактивации как личностного ресурса, базирующегося на 1) самостоятельности при решении жизненно важных задач; 2) психологической активности; 3) физической активации как стремления к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний. Приведены результаты разработки методики самоактивации личности, которая состоит из трех шкал: самостоятельности, физической активации и психологической активации (в России, N=254, и Беларуси, N=194). Показана возможность применения разработанной методики для исследования готовности человека к самостоятельности, психологической и физической активности в различных ситуациях, в том числе и в ситуации инвалидности.

Ключевые слова: личностные ресурсы, самоактивация, самостоятельность, диагностика, жизнестойкость, студенты с инвалидностью.

Проблематика личностных ресурсов, которые опосредуют субъективную оценку человеком внешней ситуации, ослабляют негативное воздействие средовых факторов, сохраняют психологическое равновесие и мотивируют на преодоление трудностей, давно изучается в психологии. Среди ресурсов можно выделить личностные (психологические, физические, профессиональные) и средовые (например, Леонтьев, 2011; Куляцкая, 2016). Одним из таких личностных ресурсов является самоактивация (Одинцова, Радчикова, 2018а), которая обуславливает динамику деятельности личности, саморегуляцию функциональных состояний, активизацию поискового поведения и самостоятельность. Самоактивация – это личностный ресурс, базирующийся на: 1) *самостоятельности* при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) *личностной и поведенческой активности* (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) *стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний*.

Выделенные три компонента легли в основу разработки методики самоактивации (Радчикова и др., 2017), которая включает три шкалы: шкала самостоятельности, шкала физической активации и шкала психологической активации. В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности методики приняли участие 254 человека (55,1% женского пола) в возрасте от 17 до 75 лет (средний возраст 32 года, медиана = 29 лет).

Проверка первичных шкал и итогового балла на нормальность распределения показала, что согласно критерию Колмогорова-Смирнова не все шкалы подчиняются нормальному закону распределения. Тем не менее, средние значения практически совпадают с медианами (исключением является только шкала самостоятельности, в которой при округлении различия составляют 1 балл), что является показателем симметричного распределения. Полученные значения асимметрии, лежащие в пределах от -0,5 до 0,5 также свидетельствуют о симметричности распределения. Таким образом, полученные результаты говорят о том, что, хотя некоторая тенденция к левостороннему распределению присутствует в шкалах самостоятельности и физической активации, она не очень велика, и веских оснований считать распределения шкал отличными от нормального, нет.

Корреляционный анализ показал, что все шкалы умеренно коррелируют друг с другом (0,49-0,54) и, как и ожидалось, хорошо коррелируют с итоговым баллом. Результаты проверки внутренней согласованности и надежности (средние корреляции каждого пункта шкалы с итоговым баллом шка-

лы, альфа Кронбаха и альфа Гуттмана) для каждой шкалы в отдельности и для общего балла оказались приемлемыми (0,50-0,62 для корреляций и 0,61-0,84 для показателей надежности), что говорит о достаточно высокой внутренней согласованности. Показатели ретестовой надежности по всем шкалам методики самоактивации также оказались высоки (от 0,79 до 0,86).

Методика самоактивации также была стандартизирована на белорусской выборке (Радчикова и др., 2017). В итоговой проверке надежности и внутренней согласованности методики приняли участие 194 человека (74% женского пола) в возрасте от 17 до 49 лет (средний возраст 25 лет, медиана = 22 года). Проверка первичных шкал на нормальность распределения показала, что все шкалы и итоговый балл методики подчиняются нормальному закону распределения. Таким образом, можно сказать, что выбор одинакового количества прямых и обратных вопросов может способствовать нормализации баллов психологической методики, что обычно является проблемой. Результаты внутренней согласованности и надежности получились аналогичными результатам, полученным для российской выборки. Все шкалы умеренно коррелируют друг с другом (0,43-0,60) и, как и ожидалось, хорошо коррелируют с итоговым баллом. Результаты проверки внутренней согласованности и надежности (средние корреляции каждого пункта шкалы с итоговым баллом шкалы, альфа Кронбаха и альфа Гуттмана) также оказались приемлемыми (0,52-0,66 для корреляций и 0,65-0,86 для показателей надежности), что говорит о достаточно высокой внутренней согласованности. Показатели ретестовой надежности по всем шкалам методики самоактивации также оказались высоки (от 0,75 до 0,90).

При проверке внешней валидности методики самоактивации (связь с методиками «Тест жизнестойкости», «Опросник личностного динамизма», «Шкала самоконтроля» и «САН») как в российской выборке, так и в белорусской были обнаружены положительные умеренные взаимосвязи всех шкал и итогового показателя самоактивации с самочувствием, настроением и общим уровнем самочувствия, активности и настроения (САН). Положительные связи были получены по шкале самоконтроля с физической активацией, психологической активацией и общим баллом самоактивации. Можно заключить, что самоактивация, таким образом, повышает личностно-мотивационный ресурс человека (самоконтроль), и позволяет конструктивно совладать с трудными ситуациями на основе регулирования импульсивных желаний, воздержания от вредного и опасного поведения, то есть способствует более здоровому образу жизни. Все шкалы методики самоактивации тесно положительно связаны с личностным динамизмом. Чем выше уровень самоактивации, тем выше готовность человека к изменениям, лучше развиты умения принимать ответственность, стремление к преобразованию или созданию новых отношений с миром, осознанное осуществление своих потенциальных возможностей, стремление к развитию себя как личности. Положительные связи были получены и по всем шкалам теста жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что самостоятельность, физическая активация, психологическая активация личности повышают интерес к миру и жизни, создают условия для постановки труднодостижимых целей и уверенности в их воплощении, готовности действовать, принятия ситуаций, связанных с неопределенностью.

Для понимания роли самоактивации в активационной системе личности было проведено исследование различных личностных ресурсов (самоактивация, личностный динамизм, самоконтроль и жизнестойкость), в котором приняли участие три группы студентов гуманитарных специальностей: студенты с инвалидностью (N=41); здоровые студенты, включенные в совместное обучение с ними (N=30); здоровые студенты, не включенные в совместное обучение (N=47). Результаты исследования (Одинцова, Радчикова, 2018б) показали, что значимых различий между тремя студенческими группами немного. Так, группы различаются по личностному динамизму, физической активации, принятию риска и общему уровню жизнестойкости. При этом статистически значимые различия наблюдаются только между студентами с инвалидностью и здоровыми студентами, включенными в совместное обучение. Результаты анкетирования, проведенного параллельно с заполнением опросников, наоборот, говорят о том, что подавляющее большинство здоровых студентов крайне высоко оценивают мотивирующее воздействие совместного обучения. Приведем некоторые высказывания: «Более жизнерадостных и умеющих жить людей я не встречала. Люди с инвалидностью невероятно сильны

духом, зачастую живут более яркой жизнью, чем многие здоровые. Это достойно восхищения и заставляет не унывать в трудной ситуации»; «Я раньше думала, что люди с инвалидностью необщительные, не целеустремленные и т.д. А оказалось, что они очень добрые, открытые, позитивные и точно знают, чего хотят от жизни»; «Мир людей с инвалидностью богаче, чем у здорового человека. Это мир, в котором нам есть чему поучиться». Можно, следовательно, говорить о «равных среди равных» в том плане, что совместное обучение эффективно для самих студентов с инвалидностью и не становится сдерживающим фактором для их здоровых сверстников (Кузьмина, 2014). Результаты исследования показали, что студенты с инвалидностью не отличаются от здоровых, обучающихся в неинклюзивной среде, но по некоторым характеристикам уступают здоровым, обучающимся совместно с ними. Противоречивые результаты между эмпирическими данными и теми мыслями и чувствами, которые транслировали сами студенты, включенные в совместное обучение, создают перспективу дальнейших исследований в области инклюзивного образования. Таким образом, методика самоактивации может стать инструментом для определения готовности человека к самостоятельности, психологической и физической активности в различных ситуациях, в том числе ситуации инвалидности.

Литература

Кузьмина Е.И. Формирование позитивного мышления у студентов с ОВЗ с помощью дистанционных технологий // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Тезисы и статьи участников IV Международной научно-практической конференции. М., 2014. С. 361-365.

Куляцкая М.Г. Особенности виктимного и жизнестойкого копинг-стилей преодоления личности в экстремальных ситуациях // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV м/н научной конференции. М., 2016. С. 329–331.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика М.: Смысл, 2011.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности // Психологические исследования. 2018а. Т. 11, № 58. С. 12.

Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Самоактивация как личностный ресурс студентов в инклюзивной образовательной среде вуза [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2018б. Т. 7. № 1. С. 62–70.

Радчикова Н.П., Одинцова М.А., Козырева Н.В. Методика самоактивации личности: адаптация на белорусской выборке // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. 2017. № 15. С. 77–82.

PERSONAL SELF-ACTIVATION INVENTORY AS A TOOL TO DETERMINE READINESS FOR INDEPENDENCE, PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL ACTIVITY IN VARIOUS SITUATIONS

Radchikova N.P.¹, Odintsova M.A.²

¹ Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow

² Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Abstract. A working definition of self-activation as a personal resource based on 1) independence in solving vital problems; 2) psychological activity; 3) physical activation as a desire to preserve the optimal functional and emotional states is proposed. The results of the development of personal self-activation inventory which consists of three scales (independence, physical activation and psychological activation) are presented (N = 254 in Russia and N = 194 in Belarus). The possibility of using the developed inventory for studying the person's readiness for independence, psychological and physical activity in various situations, including in the situation of disability, is shown.

Key words: personal resources, self-activation, independence, diagnostics, hardiness, students with disabilities.